



per lo sport, il benessere, lo stile di vita



Villaggio sportivo Virtus

Via dei Cipressi

Poggibonsi

Telefono: 0577 932163

centroenervit@virtuslife.it

www.virtuslife.it



**CICLISMO GIOVANILE E
AGONISTICO: valutazione,
allenamento e alimentazione**

Giornata Virtus Life

Sabato 13 Aprile 2013

1° sessione

IL CICLISMO GIOVANILE: VALUTAZIONE FUNZIONALE E PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Moderatore Giuliano Fontani

- 9,30** Sviluppo psico-motorio e attività sportiva (Giuliano Fontani)
- 9,45** Esercitazioni in palestra per lo sviluppo delle abilità motorie in giovani atleti (Paolo Conforti)
- 10,00** Valutazione dell' equilibrio e pedana baropodometrica (Gilberto Martelli)
- 10,15** Valutazione della postura e della posizione in bicicletta (Giovanni Stefania)
- 10,30** Attività ciclistica giovanile: categorie ed obiettivi (Francesco Bruni)
- 10,45** Discussione

11,00 Coffee Break

2° sessione

LA VALUTAZIONE DEL CICLISTA: ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO

Moderatore Gilberto Martelli

- 11,15** La valutazione antropometrica e nutrizionale (Silvia Migliorini)
- 11,30** La valutazione della forza e dell' equilibrio (Giovanni Grazzini)
- 11,45** Il test incrementale: soglia e massimo consumo di ossigeno (Gilberto Martelli)
- 12,00** Gli integratori alimentari in allenamento e in gara (Pasqualino Levoci)
- 12,15** Il test biomeccanico e i programmi di allenamento (Giovanni Stefania)
- 12,30** Discussione

*Al termine, per coloro che vorranno, è prevista una breve spiegazione dell' alimentazione Zona con pranzo in Zona presso il Ristorante del Villaggio Virtus (è necessaria la prenotazione)
Nel pomeriggio Manifestazione di **Nordic Walking***